

厚揚げと小松菜の煮物

【材料 4人分】

厚揚げ	1枚
小松菜	1束(250g程度)
ニンジン	1/4本
豚ロース肉	50g
サラダ油	大さじ1
だし汁	150cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口醤油	大さじ1



【作り方】

- ① 小松菜は3cmほどの長さに、ニンジンは大きめの千切りにする。厚揚げ、豚ロース肉は、一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、小松菜、ニンジンを軽く炒め、だし汁、酒、みりんを加えて強火で煮る。沸騰したら厚揚げ、豚ロース肉、醤油を加え、中火～弱火で5分ほど煮る。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
厚揚げと小松菜の煮物	141	7.3	9.4	190	1.6	0.7

カルシウムは、ホウレンソウの約4倍です！

アクが少ない野菜なので、
下茹でせずにそのまま調理できるよっ！

